Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 109/A/046/2017
Valabilitate - anuală
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Februarie - Martie 2017
Se distribuie gratuit
Nr. 168 - 169

„Şi Dumnezeu, care este credincios, nu va îngădui să fiţi ispitiţi peste puterile voastre; ci, împreună cu ispita, a pregătit şi mijlocul să ieşiţi din ea."
1 Corinteni 10:13

Editorial

Împreună de... 14 ani!
sau
Dumnezeul soluțiilor uimitoare!

Burcea Aurel
Președinte As. „HandHope"
Primvicepreședinte As. „Ridică-te și umblă"

A mai trecut încă un an de apariție a revistei! Am împlinit 14 ani! 14 ani... vârsta la care se intră în posesia C.I. Deci... am crescut, iar eu zic că am crescut frumos! Din punctul acesta de vedere, următorul punct de reper... majoratul... împlinirea a 18 ani! Să ne ajute Dumnezeu!

Reveninid la anul care a trecut (martie 2016 – martie 2017) - și nu numai - dacă privesc cu luare aminte constat că pot să afirm cu tărie, dar și cu bucurie, că Dumnezeul nostru este cu adevărat „Dumnezeul soluțiilor uimitoare!"

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Incursiune într-un obișnuit – neobișnuit - pag. 3
Bine ai venit în Olanda - pag. 4
Pilda despre crearea femeii - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As.„Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Înfruntarea tenebrelor - pag.16

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Am zis „și nu numai", deoarece doresc să privim, foarte pe scurt, nu numai de-a lungul ultimului an, ci de-a lungul tuturor celor 14 ani. De fapt, dacă privesc în urmă, constat că bunul Dumnezeu a intervenit cu soluții uimitoare nu numai în ceea ce privește revista, ci și în ceea ce privește întreaga mea viață. Însă doresc să mă refer doar la acele soluții care au avut și au legătură cu revista.

De fapt, soluțiile Sale cu privire la revistă au devenit realitate în viața mea, până să apară revista. Cum altfel ar fi putut (și ar putea) cineva, paralizat de la gât în jos, care nici să se hrănească singur nu poate, să facă multe, foarte multe deplasări de zeci, de sute de km., ca preambul al apariției revistei, fără ca măcar să aibă tăria să iasă din casă, în urmă cu numai câțiva ani de zile! Cum altfel ar fi putut (și ar putea) cineva, fără alte venituri decât cele care le are orice persoană cu dizabilități, cu o familie cu venituri modeste, să se implice cu bună știință în realizarea unei reviste ale cărei costuri știa că urma să atingă cifre cu multe zerouri (costurile au depășit de mult și cu mult ceea ce presupuneam eu la începuturi)!

*Privind în urmă, **constat că El avea totul pregătit, nimic neluîndu-L prin surprindere**: una din soluțiile Sale fiind de a avea o familie extraordinară, gata mai mereu să mă înțeleagă, să mă sprijine și să mă ajute. Și soluția aceasta El nu a pregătit-o atunci, ci a avut-o pregătită cu ani, cu mulți ani înainte, practic, chiar înainte de a mă naște eu. De fapt, El mi-a pregătit părinții încă de la nașterea lor. Extraordinar!*

*O altă soluție pentru a exista revista a fost să îmi schimbe mie modul de gândire, deoarece starea în care eram (și sunt) mă făcuse să gândesc că nu sunt bun de nimic, că doar îi încurc pe cei din jur. **Cu ani înainte de a apărea revista,** bunul Dumnezeu m-a ajutat să mă privesc altfel și m-a ajutat ca încrederea mea în puterea și înțelepciunea Sa să crească tot mai mult.*

După ce am înțeles că El poate, următoarea soluție pe care mi-a oferit-o au fost prietenii. Exact când mă întrebam cum poate cineva în situația mea să ajungă în atâtea locuri, unele din ele aflate la peste 100 km distanță, prietenii pe care Tatăl ceresc îi adusese deja în viața mea, m-au asigurat de sprijinul și ajutorul lor total, spunându-mi că oricând, la orice oră din zi și din noapte, pot să apelez la ei. Și într-adevăr, așa au făcut!

Acum însă apărea un nou obstacol uriaș, care părea și el de netrecut: banii. Vă reamintesc că familia mea este una obișnuită, modestă, fără relații sau cunoștințe cu bani sau cu influență, iar numărul persoanelor cu posibilități financiare pe care le cunoșteam atunci când am început demersurile era de… 0! (Poate părea ciudat, însă eu nici acum nu prea cunosc oameni cu bani sau cu influență. Nu acesta-i scopul vieții mele). Eram și sunt conștient că acesta era și este un obstacol tare greu, un obstacol pentru care trebuia nu o soluție, odată, cândva, ci soluții în fiecare lună, lună de lună. Vă reamintesc că cheltuielile s-au ridicat în toți acești ani, în medie, cam la 45-47.000.000 lei vechi în fiecare lună. (În anul care a trecut – martie 2016 - martie 2017 – numai expedierea prin poștă a crescut de două ori: 1.09.2016 cu 50%, iar de la 1.01.2017 cu alți 19%, așa că acum cheltuielile se ridică – sau ar fi trebuit să se ridice – cam la 59.000.000 lei vechi!!!). Iar dacă înmulțim sumele acestea cu numărul lunilor în care a apărut revista, suma se ridică la peste 6.000.000.000 lei vechi!!!, adică peste 600.000 lei noi!!!

*A avut Cel Atotputernic soluții și pentru aceste avalanșe de obstacole? Revista pe care o ții în mână și pe care ați ținut-o cu bucurie în fiecare lună în anii care au trecut este dovada că El a avut soluții în fiecare lună, din dragoste pentru noi toți! Oameni cu inimă mare, mai de aproape și mai de departe, și-au deschis inima și mâna și ne-au ajutat. Ce au acești oameni în comun? Toți Îl iubesc enorm pe Tatăl nostru ceresc și sunt sensibili la îndemnurile Sale. **Le mulțumim din toată inima și El să continue să îi binecuvânteze!***

*Ar fi multe de spus despre piedicile și multele obstacole care au tot apărut în toți acești ani, precum și despre soluțiile pe care le avea pregătite și le-a desfășurat înaintea noastră, făcând astfel mereu posibilă apariția revistei, însă cu mult, mult mai multe ar fi de spus despre El, despre „Dumnezeul soluțiilor uimitoare". **Acolo unde noi nu mai vedem nici o cale deschisă, El are încă mii de căi prin care poate și vrea să ne vină în ajutor. Acolo unde noi nu mai avem nici o perspectivă, El ne poate deschide orizonturi largi, nebănuite.***

*Bine ar fi ca toți să privim în urmă, în derularea evenimentelor din viețile noastre, deoarece cu siguranță vom constata că rezolvarea unora din situațiile prin care am trecut de-a lungul anilor, a fost de-a dreptul extraordinară, într-un mod și într-un moment la care nu ne-am așteptat deloc. **Nu cumva a fost El, cu una din soluțiile Lui uimitoare!?***

-sfârșit-

Incursiune într-un obișnuit – neobișnuit

Printr-un fantastic efort de voință, 26 diplome sportive.

Pentru orice om de suflet și de bine, viața tânărului la care ne vom referi în aceste rânduri aducem fără îndoială una din din cele mai emoționale, mai pilduitoare mărturii despre ceea ce înțelegem în mod obișnuit prin puterea voinței și a curajului, prin demnitate, abnegație.

Nicolae Popcov s-a născut în orașul Jimbolia în anul 1948, dar a văzut lumina zilei într-o „zodie a nenorocului", îi vom spune așa chiar dacă nu credem în dictatele destinului, deoarece sosirea lui pe lume a avut loc cu foarte puțin timp ca medicina să răpună un teribil flagel, poliomelita, căreia tănărul Popcov i-a căzut victimă.

Prin grija celor dragi și apropiați, el s-a bucurat de tot ajutorul posibil, iar mai târziu, mulțumită unor intervenții chirurgicale de finețe, handicapul fizic a fost redus, situația sa ameliorându-se într-o anumită măsură. Cu toate acestea, ani la rând tânărul nostru a fost constrâns să poarte cârje sau proteză ghipsată, să suporte privațiunile fizice și morale inerente unor sechele grave. Înfirmitatea poate fi ea însăși o boală cronică, chinuitoare, demoralizantă cu atât mai mult în biografia unui tânăr. Pentru insul lipsit de voință, mai ales pentru această viață se poate transforma într-o închisoare a sufletului, izolându-l într-o lume a spaimelor și durerilor surde. Sunt lucruri știute. Vom nota în schimb că, în cazul de față, un om lovit de o boală cruntă, a înțeles mai bine, mai repede și mai hotărât ca alții că acolo unde se sfârșesc puterile curative ale științei medicale, omul poate afla în sine însuși mijloacele de tămăduire, disponibilitățile latente, ale organismului fiind puțin recunoscute și exploatate.

E adevărat, uneori disperarea poate suplini lipsa de voință, dar foarte mulți se mulțumesc cu ce le-a mai rămas, resemnându-se să-și tragă viața pe unde se mai poate, sau în cel mai fericit caz să respecte prescripțiile medicului. Nicolae Popcov a dovedit însă imposibilul.

„Mi-am spus în primul rând că sunt om – ne declară interlocutorul nostru – deci o entitate biografică ce trebuie să se caracterizeze prin rațiune și demnitate, că în lumea în care trăim suntem legați nemijlocit de restul semenilor prin obligația de a participa la munca socială. Desigur există și limite de netrecut. Dar imposibilul este relativ, deoarece relativă și incompletă este și cunoașterea pe care o avem despre propriul nostru organism. Indiferent de situațiile în care ne găsim, din respect pentru noi și față de cei ce ne înconjoară, avem datoria de a alunga orice gând de pasivitate. Iată pe scurt povestea acestui om între oameni, a unui om cu inima de bărbat, pornit să câștige lupta cu imposibilul.

Începutul l-a făcut mersul pe jos. Mai întâi își propune să nu folosească troleibuzul o stație, apoi două, și încet, încet se debarasează de serviciile mijloacelor de transport. Parcurge zilnic pe jos 6 kilometri. Un tânăr, constrâns până la 25 de ani să facă economie de pași, se hotărăște de la o zi la alta să-și înscrie traiul cotidian într-o nouă cadență, apropiată de a oamenilor valizi. Au urmat zile chinuitoare, de eforturi supraomenești, nu lipsit de abdicări dureroase, dar după fiecare eșec lupta cu sine însuși a fost reluată cu aceeași încredințare. Interlocutorul nostru ne povestește despre toate acestea ca un surâs trist, dar o face cu seninătatea biruitorului și, cum singur ne-o mărturisește, din dorința expresă de a demonstra prin adevărul faptelor cât de imense pot fi câștigurile unei vieți disciplinate prin armele voinței, ale pasiunii mistuitoare și opțiunilor dominante.

-va urma-

Articol apărut în ziarul „Flacăra"
din 20.03.1987
Preluat cu permisiune

Bine ai venit în Olanda

Valeria Clara Mitroi

Adaptare după fabula modernă „Bine Ai venit în Olanda” scrisă în 1987 de Emily Perl Kingsley. O simplă căutare pe Google are ca rezultat 5000 de postări în conexiune cu absolut toate tipurile de dizabilităţi. Este unul dintre materialele standard pe care doctorii le oferă părinţilor de nou-născuţi cu dizabilităţi. A fost publicată şi în seria motivaţională: Supă de pui pentru suflet. A fost pusă pe muzică şi transformată în muzică folk. Este considerată simbolul dizabilităţii. Mulţi părinţii şi-au pus numele copiilor după această fabulă: Holland Abigail.

(Informaţii culese din Cartea lui Andrew Solomon, Departe de trunchi – Douăsprezece feluri de dragoste – Părinţi, copii şi căutarea identităţii, publicată la editura Humanitas.)

Viaţa pentru cei mai mulţi dintre noi, este asemenea unei vacanţe de vis cu grijă planificată, să spunem, în Italia, o ţară superbă, cu o încărcătură istorică şi culturală aparte, ţinta preferată a milioane de turişti din toată lumea. Desigur, vrei ca această călătorie să fie cu totul aparte, o experienţă unică, memorabilă, care să te scoată din monotonia cotidiană.

Conştiincios şi nerăbdător, cumperi mai multe ghiduri de călătorie, stabileşti în detaliu fiecare obiectiv turistic pe care vrei să îl vizitezi: Colosseumul – magnifica construcţie care încă mai uimeşte şi astăzi arhitecţii, romanticul balcon al lui Romeo şi Julieta, Toscana cu priveliştile ei răpitoare, unduitoarele gondole din Veneţia şi multe alte minunăţii. Poate înveţi câteva cuvinte în limba italiană, pentru a te descurca în cadrul unei discuţii minimale cu oamenii locului, renumiţi pentru ospitalitate şi locvacitate. Din recuzită nu lipsesc hainele de ploaie şi protecţia solară pentru a fi sigur că nimic nu te va lua prin surprindere şi vei fi gata pentru orice situaţie, ca să te bucuri la maxim de tot ce această ţară are de oferit. Eşti hotărat să faci din această călătorie visul împlinit din care la întoarcere să povesteşti prietenilor, stârnind măcar minimal, invidia şi motivându-i să meargă într-o zi exact în aceleaşi locuri.

După luni de zile de anticipare entuziastă, în sfârşit vine ziua plecării. Rezervarea la hotel este deja făcută, cu biletul de avion în mană, te priveşti în oglindă echipat cu bagajele şi, pentru un moment, te încearcă un uşor sentiment de mândrie binemeritată: timpul dedicat pregătirii temeinice a meritat într-adevăr: eşti întruchiparea turistului perfect.

Câteva ore mai târziu, la aterizare, surpriză soră cu stupoarea: stewardesa, cu un zâmbet larg pe faţă îţi spune: „Bine aţi venit în Olanda!” Crezi că nu ai auzit bine şi întrebi: Italia vreţi să spuneţi? Ce Olanda? Eu pentru Italia m-am pregătit, acolo mi-am dorit să ajung.

Dar, nu, auzul nu te-a înşelat. Ai auzit prea bine: a avut loc o schimbare în planul de zbor, ai aterizat în Olanda şi este se pare unica opţiune. Acolo trebuie să rămâi. Pe lângă ureche îţi trec cuvinte ce se doresc a fi încurajări: „La urma urmei, Olanda nu e un loc oribil ci este o destinaţie turistică la fel de frumoasă. E doar diferită de Italia.”

Realizezi acum că bagajul pe care îl ai cu tine şi la care ai lucrat cu atâta grijă se dovedeşte aproape complet nepotrivit. Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să cumperi ghiduri noi, căci nu ştii mai nimic despre această ţară. Iar limba e complet diferită şi parcă ceva mai dificilă. Ciao şi

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

Buon Giorno nu vor fi de vrun folos dacă vrei să intri în discuţie cu olandezii, care de altfel la prima vedere sunt plăcuţi. Nu la fel de locvaci precum ştiai că sunt italienii, însă foarte amabili. Ritmul de desfăşurare a lucrurilor pare să fie ceva mai aşezat, cu mai puţină vâlvă. Însă după primul şoc al schimbării total neaşteptate de planuri, după ce ai reuşit să îţi tragi sufletul şi să te uiţi în jur... începi să observi că Olanda are mori de vânt .... Olanda are lalele... Şi opere de artă...Iar brânza preparată de ei este delicioasă. Chiar citisei la un moment dat un articol pe tema asta, dar nu i-ai dat importanţă. Arhitectura, cu siguranţă nu atât de vastă şi eclectică precum a balcanicilor, te impresionează prin liniile drepte, naturale, reconfortante ale stilului scandinavic consacrat. În locul gondolelor veneţiene te vei putea plimba cu barca pe canalele din Amsterdam.

Toţi cunoscuţii tăi sunt prinşi într-un dute-vino în şi din Italia... Şi toţi se laudă cât de bine s-au simţit acolo. Gândul acesta nu îţi va da pace pentru tot restul vieţii: „Acolo ar fi trebuit să ajung şi eu. Aşa îmi planificasem". Începi să cauţi vinovaţii: firma de turism, compania aeriană, tu însuţi pentru că nu ai fost suficient de atent. Suferinţa provocată de acest lucru, posibil să nu treacă niciodată, pe bună dreptate. Pierderea unui vis, mai ales a unuia planificat în detaliu este o pierdere foarte grea. Şi doare. Mai mult decât ar putea cineva înţelege. Era visul tău.

Însă, pană una alta, acum eşti aici: în Olanda. Dacă îţi petreci tot restul timpului tânguindu-te că nu ai ajuns în Italia, ai toate şansele să pierzi şi ocazia de a te bucura de lucrurile frumoase, unice pe care le are de oferit Olanda. Aşa că cea mai bună opţiune pe care o ai este să te adaptezi: să îţi închiriezi o bicicletă, iar de nu ştii deja, să înveţi să o conduci şi să iei ţara la străbătut în lung şi-n lat, cum vezi că fac majoritatea celor de-ai locului, pentru a-i descoperi minunile. Te aşteaptă o adevărată aventură!

Într-un fel sau altul, noi oamenii, de când devenim conştienţi de darul vieţii pe care l-am primit, începem să ne facem planuri despre cum va arăta aceasta, unde vom fi peste 5, 10, 20 de ani, ce vom realiza, în ce casă ne vom muta, cu cine ne vom căsători, câţi copii vom avea etc... Şi e cât se poate de naturală dorinţa aceasta de a planifica, de a ne proiecta pe noi înşine în viitor. Cum ar arăta lumea fără planuri... ???

Dincolo de capacitatea noastră de control, pe parcurs, nu e persoană care să nu dobândească într-un fel sau în altul o dizabilitate fizică sau emoţională, mai profundă sau mai superficială, care îi va da toate planurile peste cap. De unele din aceste dizabilităţi dobândite sau moştenite nu reuşim să ne descotorosim oricât am încerca. Ele vor face parte din viaţă.

Este totuşi în puterea noastră de alegere dacă ne vom adapta noilor realităţi şi vom încerca să luăm de la viaţă ceea ce are ea mai bun de oferit în noile circumstanţe. Provocarea poate fi cu atât mai mare atunci când te uiţi la cei din jurul tău şi pare că lor planurile nu le-au fost zădărnicite de nimic ci au ajuns acolo unde şi-au dorit. Ori poate, la o privire mai atentă descoperi că şi ei sunt tot turişti în ţări în care nu au planificat să ajungă, dar care au reuşit să descopere lucrurile bune ale noilor locuri.

Mulţi vor spune: România nu este Olanda şi nu este cea mai de dorit destinaţie turistică. O indică până şi statisticile. Lupta cu un sistem care nedreptăţeşte din capul locului persoanele cu dizabilităţi fără a le oferi tot sprijinul de care acestea au nevoie, birocraţia excesivă, prejudecăţile existente la tot pasul, mijloace de transport şi în comun şi carosabil neadaptate, clădiri neaccesibilizate corespunzător, fac ca optimismul să fie tot mai rar întâlnit în randul românilor. Cam acestea sunt lucrurile cu care se confruntă o persoană cu dizabilităţi care se avântă să călătorească prin oricare loc din ţara noastră. Dar când vine vorba de călătoria în suflet? Când vine vorba de cele mai intime aşteptări? Şi acestea se împiedică la fel de vertiginos de bietul trup... mutilat. L-am vrea altfel. Mai plin de zbor... mai plin de viaţă. Mai plin de Dumnezeu. Uneori şi fărâma de credinţă pe care o purtăm în suflet se stinge. Nu ne mai rămâne decât o firavă speranţă. O speranţă pe care o dorim uneori cât un Munte. Un Munte de viaţă. Un Munte plin de Dumnezeu!

-sfârşit-

Pilda despre crearea femeii

În cea de-a șasea zi, Dumnezeu muncea pentru a crea femeia. La Dânsul a venit un înger și L-a întrebat: "De ce pierzi atâta timp pentru lucrul acesta?

"Dumnezeu i-a răspuns: "Uită-te la toate detaliile pe care trebuie să le respect pentru a o face. Ea trebuie să se spele usor, dar să nu fie din plastic, să aibă mai mult de 200 de părți care se mișcă și în același timp să fie grațioasă.

Trebuie să se poată vindeca când este bolnavă; să poată munci câte 18 ore pe zi. Ea trebuie să aibă doar două mâini, dar cu ele să poată îmbrățișa mai mulți copii deodată astfel încât să le treacă orice durere."

Îngerul a rămas impresionat: "Este un model standard? Este imposibil! Prea multă muncă pentru o zi. Lasă pe mâine."

"Nu" a zis Dumnezeu, „o voi termina azi și ea va fi preferata Mea."

"Îngerul s-a apropiat și a atins-o: "Doamne, dar e așa de fină!"

"Da, este fină, dar de asemenea am făcut-o și foarte puternică. Nici nu poți să-ți imaginezi câte poate să suporte și să învingă. Arată fragilă, dar în ea se ascunde o putere imensă."

"Poate să gândească?" – a întrebat îngerul.

Dumnezeu a răspuns: "Ea poate nu numai să gândească, dar și să convingă."

Îngerul a atins obrazul femeii: "Doamne, se pare că are undeva un defect - obrazul îi este umezit."

"Nu, nu este defectă,"- l-a corectat Dumnezeu - "acestea sunt lacrimi."

"Pentru ce sunt ele?" - a întrebat îngerul.

"Prin ele își exprimă tristețea, dragostea, singurătatea, suferința și mândria."

Îngerul era cu adevărat impresionat: "Doamne, ești un geniu! Te-ai gândit la toate. Femeia este cu adevărat uimitoare."

"O, da!" – a spus Dumnezeu. "Ea are puteri cu care poate să uimească bărbatul. Ea poate să râdă, atunci când îi vine să plângă. Ea poate să zâmbească, atunci când este speriată. Va ajuta pe altul, atunci când ea însăși are nevoie de ajutor. O singură privire de a ei poate face ceea ce nici unui bărbat nu-i stă în putere…"

Îngerul nu putea scoate nici un cuvânt și o privea uluit.

Atunci Dumnezeu a oftat: "Numai că un lucru la ea nu este în regulă. Un singur neajuns, pe care dacă ea nu o să-l corecteze, poate să-i strice viața."

"Care este acesta?" întrebă îngerul.

"Ea nu-și cunoaște adevărata valoare."

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

Încărcarea cu vitamine (IV)

Catalog de la A la Z

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Vitamina D

Avantajele si dezavantajele bronzului solar au fost subiect de discuție de foarte multe ori.. Bronzul folosit moderat, ajută corpul să se simtă bine. Întinzându-ne la soare fără să ne protejam, poate cauza grav pielii , până la apariția cancerului de piele sau melanom.

Avantajul "băii de soare" care durează între 10-12 minute, în intervalul 8.00– 15.00, trei zile pe săptămână, este că trupul nostru beneficiază de vitamina D, fapt pentru care se și numește "vitamina solară". Razele solare transformă o anumită celulă de grăsime subcutanată (sub piele), în vitamina D.

Astfel că oamenii care trăiesc în țări însorite, care au activități în aer liber sau se recreează în aer liber și care merg la plajă vara, în condiții normale, nu au probleme du deficiența de vitamina D.

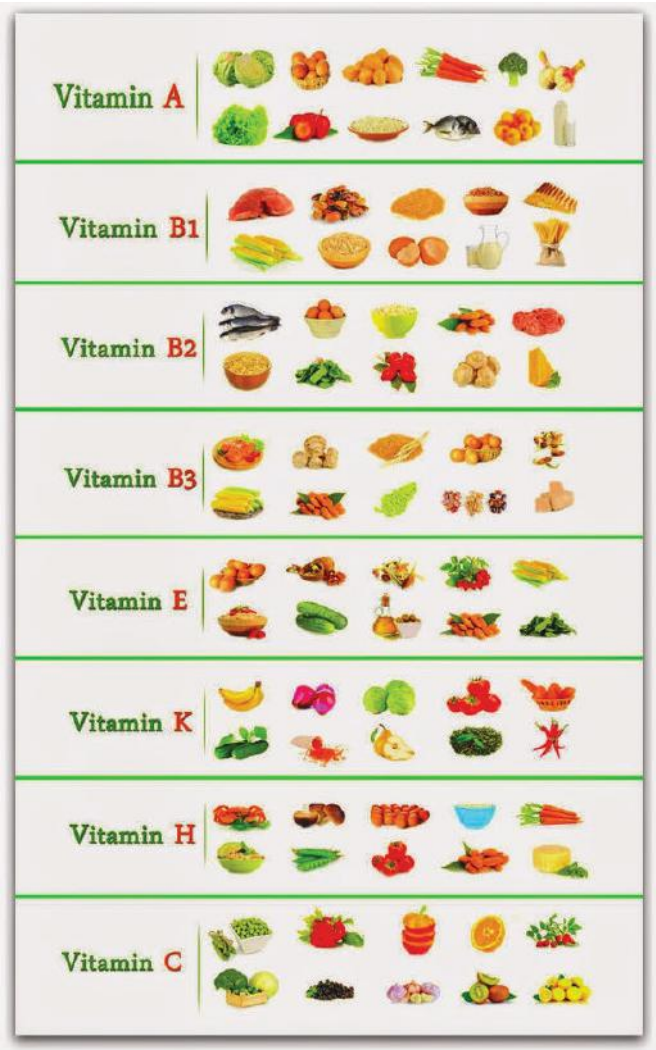
Excesul de vitamina D este păstrat în celulele de grăsime, și în ficat, iar corpul le va folosi iarna. Cei care locuiesc în țări cu foarte puțină lumină solară. Sau care se expun rar la razele soarelui, s-ar putea să aibă deficit.

Deficiența acestei vitamine poate duce la osteoporoză, sau slăbirea oaselor, la persoanele vârstnice, de asemeni poate cauza tulburări în dezvoltarea fizică a copiilor numită rahitism.

Includerea acestei vitamine ca supliment în multe preparate a ajutat oarecum șa eliminarea acestei boli din țările occidentale, unde lipsa ei ar fi putut duce la aceasta pe o arie extinsă Pe lîngă aceasta lipsa vitaminei D, poate duce la alte simptome cum ar fi iritabilitate, dureri musculare, neputința de a dormi, sau probleme cu stomacul.

Unde poate fi găsită vitamina D?

Așa cum am observat deja majoritatea



cantității de vitamina D, poate fi obținută doar stând la soare. Mai este cunoscută și sub denumirea de vitamina D3 sau choolecalciferol. Ar mai putea fi obținut și din alte surse, pe care le descriem mai jos:

- în alimentația carnivoră: lapte, ouă, unt, margarină, ulei din ficat de cod, grăsimea pestelui (sardin, heringi, somon, ton, etc). Vitamina conținută de aceste produse nu se

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

găsește în cantitate foarte mare, de aceea producătorii au tendința de a adăuga vitamina în multe dintre aceste produse. Această vitamină se numește vitamina D2 sau ergocalciferol. Această vitamină nu este prezentă în brânză sau iaurt.

- alimentația vegetală: conține cantități mici de vitamina D. Pentru a oferi un balans, multe cutii de cereale sunt îmbogățite cu vitamina D.

- suplimente: în mod normal, suplimentele sunt combinate cu alte vitamine sau minerale, cum ar fi calciul, în doze de 400 UM

Proprietățile vitaminei D

1. Întărește oasele

Principala funcție a acestei vitamine este dea fixa calciul din hrană în oase și de a preveni dizolvarea lor în sânge, mușchi și nervi. Aceasta se poate întâmpla de fiecare dată când oasele au mai puțin calciu și devin sfărâmicioase, ceea ce duce la o condiție denumită osteoporoză, când oasele se rup ușor. Consumul de vitamina C și D la persoanele vârstnice, poate încetini evoluția acestei boli, și ar putea preveni oasele lor din a se rupe atât de ușor. Este bine să păstrăm dinții într-o formă cât mai bună. Pentru cei vârstnici, slăbirea auzului este cauzat adesea de eroziunea ooaselor urechii. Vitamina D , ar putea preveni acest lucru, și ar putea fortifia oasele.

2. Previne cancerul

Studii recente au arătat că cei care consumă zilnic 200 de UM , sunt mult mai puțin susceptibili de a face cancer, în mod special cancer de sân și de prostată.

De asemeni, se observă că adminiostrarea acestei vitamine pacienților cu cancer de sân, de uter, și ovare , a ajutat a îmbunătățirea condiției lor. Recent, Compania Novartis, a fabricat o vitamină D denumită ASENTAR (DN-101), care potrivit cercetărilor recente ale Universității din Birmingham au manoifestat un efect pozitiv în tratamentul cancerului de prostată, prelungind viața pacienților....

3. Întărește sistemul imunitar:

Vitamina D sprijină sistemul imunitar și ajută la prevenirea bolilor infecțioase.

4. Ajută la menținerea sănătății pielii:

Bolnavii de Psoriaozis întâmpină dificultăți în a produce această vitamină, așa că ar fi interesant de aplicat suplimente pe piele.

Doza zilnică:

Doza zilnică necesară de vitamina D este de 200 de UM pentru persoanele sub 50 de ani, inclusiv copii. Între 50 și 70 de ani, doza zilnică este de 400 de UM. Pentru cei peste 70 de ani, doza este de 600 UM. În mod normal, aceste măsuri sunt acoperite, când oamenii se expun regulat la soare, sau folosesc o dietă bogată în vitamina D.

Există și circumstanțe când sunt necesare suplimentele: când nu este expunere solară, și când nu se folosesc alimente care conțin vitamina D.

Toxicitatea vitaminei D

Când este adminsitrată prin expunere la soare, vitamina nu prezintă toxicitate, deoarece corpul împiedică producerea ei la nivele potrivite. Percolul acestei vitamine apare când vitamina este ingerată prin suplimente.

Este posibil să nu apară pericole dacă doza de suplimente atinge 1000 UM, însă în doze mai ridicate de atât, pooate crea probleme gastrointestinale, dureri de cap, pierderea apetitului, oboseală, aritmie, pierderea calciului din oase, și acumularea calciului în mușchi.

Este foarte important să folosim cu precădere acele resurse naturale, pentru care nu trebuie să plătim și care nu au efecte nedorite, dacă sunt utilizate în condiții bune, moderate, de aceea recomandăm chiar și în lunile de iarnă, să ieșim în zilele însorite și să ne bucurăm de mângăierea razelor solare . În felul acesta, ne păstrăm corpul într-o formă bună și ne putem îndrepta atenția spre alte lucruri care merită atenție!

-va urma-

Text inspirat și tradus de pe site-ul: http://www.botanical-online.com/english/vitamin_d.htm

Grija care vindecă

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Într-un sat era un om ursuz care nu primea nici un cuvânt bun de la vreun consătean de-al lui. Îl deranjau întrebările care puneau în discuție dacă îi este bine sau are nevoie de ceva. Nu îi plăcea să salute și nici nu era încântat să fie salutat. A fost căsătorit de trei ori și soțiile lui au plecat de la el din cauza sărăciei de sentimente și a egoismului feroce. Credea că orice om atentează la bunurile lui și orice tovărășie sau prietenie ar duce la pierdere. Relațiile erau doar în sfera afacerilor, fără să dezvolte legături mai apropiate. Dur, rece, cu fruntea încruntată, îi ținea pe toți la distanță, până într-o zi când la ușa lui a bătut un... copil. Să fi avut vreo opt-nouă ani. ”Ce vrei?” îl întrebă răstit omul. ”Vreau să stau la tine”, a răspuns micuțul plin de zâmbet. ”Du-te la părinții tăi, că te caută”, îi dădu un sfat la repezeală omul singuratic. ”Nu am părinți!„ răspunse omul mic. ”Du-te la bunicii tăi, că trebuie să ai unul,” căută o soluție cel chestionat. ”Ieri a murit și bunica și nu mai am pe nimeni”, spuse senin băiețelul. ”Eu nu pot să am grijă de tine”, spuse speriat cel vizitat. ”Nu e nevoie, am să am eu grijă de tine,” spuse serios piciul. ”Când rămâi singur, cineva trebuie să aibă grijă de tine”, continuă micuțul. ”Așa mi-a spus bunica înainte să moară, să mă duc să caut pe cineva care să aibă grijă de mine. La un om cu inimă bună. Iar tu ești omul acela. Și dacă am și eu grijă de tine, de fapt am grijă și de mine. Tot bunica mi-a spus treaba asta. Și seara am să-ți spun poveștile pe care mi le-a spus bunica, ca să adormi. Vrei?”

Și pentru prima dată omul cel ursuz a lăsat să-i treacă pragul un om mic care i-a adus o mare bucurie. Dar și o mare schimbare în suflet!

Remediu pentru egoism

Există în noi o tendință de a ne retrage și de a ne purta de grijă singuri. Nu este de detestat o astfel de practică, dar atunci când devine singura preocupare pentru conservarea noastră exclusivă, ceva patologic începe să intre pe ușa vieții noastre. Devenim suspicioși și credem că relațiile deschise și sincere vor aduce necazuri și vom fi vorbiți de rău, ceea ce nu ne place. Ne facem scenarii că alții ne vor trăda, cu cât ne apropiem de ei. Dacă a existat în trecutul nostru recent sau mai apropiat o depreciere sau o trădare în prietenia cu cineva, atunci amendăm orice relație cu presupunerea că nimic nu va merge. Ba mai mult, orice gest de bunăvoință și de prietenie este suspectat de nesinceritate și vom ține la distanță orice încercare a cuiva de a se apropia prea mult de noi. Ne manifestăm deseori dezacordul cu părerile altora, chiar dacă sunt legitime și nu ne convine nimic și nimeni dintre cei care ar dori să împărtășească cu noi idei și practici comune. Vă place o astfel de viață, care depinde de propria părere și de un exercițiu permanent de egoism și de suspiciune?

Să schimbăm registrul. Atunci când schimbi centrul de greutate și începi să te preocupe cel de lângă tine, dorindu-i binele prin cuvinte de apreciere, de politețe, de comunicare de dragul celuilalt, începi să aduni o stare de bine interior și se întâmplă ceva. Devii mai sănătos, mai plin de viață, mai preocupat de a limita suferința și lipsurile celor de lângă tine. De fapt ai sentimentul că aceasta e de fapt adevărata viață. Ierți cu ușurință, iubești fără condiții, te bucuri cu cei care se bucură, te întristezi cu cei care sunt întristați și te rogi pentru binele lor, înainte de a te ruga pentru binele tău. Nu e ciudat? Nu e în practica noastră să avem o astfel de filozofie. Dar de fapt este esența existenței noastre.

Chiar și eu, o persoană cu dizabilități, să am această gândire și practică? De a purta de grijă altora când de fapt eu am nevoie permanent de a mi se purta de grijă? Ei bine, este chiar imperios să porți de grijă din poziția celui cu limitări fizice. De ce? Pentru că acela care trece prin dificultăți fizice are un zăcământ afectiv și o înțelegere mai mare a vieții. Iar omul, are nevoie de un fundament sufletesc pe care să-și așeze toată viața. Iar tu și eu, noi cei cu probleme avem o mai mare influență asupra altora atunci când le purtăm de grijă. Din Iubirea de Sus ne vine combustibilul asistenței pentru cei din jur și, fără să calculăm pierderile noastre,vom face cel mai bun lucru dintre toate lucrurile: vom fi un factor de bine modelând pe alții cu dragostea noastră plină de grijă. Și așa dispare egoismul!

-sfârșit-

DUMNEZEU NE VREA ÎN ÎNTREGIME

Dedic această poezie pentru: Eana Nela, Gheorghe Adriana, Vlad Florica, Frăsineanu Georgeta și Cenușă Elena.

Dumnezeu ne vrea în întregime.
El ne dă lungime de zile.
Ființa noastră toată o vrei.
Dăm slavă bucuriei.

Numai bătăile inimii.
Este darul etern al iubirii.
Inima noastră pulsează.
Viața mereu germinează.

Tu pe noi ne-ai plăsmuit.
Fiindcă mult ne-ai iubit.
Șlefuiești întotdeauna cugetul.
Așa transformi sufletul.

Spre lumină ghidezi, Omul.
Tu îmbărbătezi.
Triumfă numai, Adevărul.
Viața eternă o dă, Domnul.

Ești al nostru. Creator.
Omul e mereu biruitor.
Urcăm în zbor spre. Rai.
Dragoste mare dai.

Cu aur scara pavată.
Isus pe aripi ne poartă.
Dăruiește iubirea nemuritoare.
El aduce salvarea izbăvitoare.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

RUGĂ PENTRU REVISTA ÎMPREUNĂ

La ceas de seară să cădem în rugăciune
Să ne rugăm din inimă anume
Pentru revista Împreună și toți acei
Ce au sponsorizat cu bani, dolari sau lei

Să ne rugăm pentru acei ce timp au pus
Și cu sudoare revista ne-au adus
Să ne rugăm ca cei ce o primesc
Să o citească cu mare interes

Și apoi s-o dăruiască mai departe
Căci astfel iau și ei puțină parte
La marea lucrare ce-o face
Al nostru frate, cu dragoste și pace.

Să ne rugăm seara și dimineața
Pentru revista ce ne mângâie viața
Prin ea, noi, prieteni toți am devenit
Să ne ajute Domnul să fim pân-la sfârșit.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

RÂNDUNELE-N COLIVIE

Doamne, auzi-mi glasul meu,
De-aici, din colivie!
Tu știi cât îmi e de greu
Și cât mă rog eu Ție.

Eu strig în noapte - lună plină
Din geamul cu zăbrele:
Fă-mă rază de lumină,
Căci m-am săturat de rele.

Fă un semn și pentru mine
Și scurtează răul mare.
Ia-mă, Doamne, lângă Tine!
Îmi doresc zile cu soare.

Emanuel, nu dispera,
Știm că crucea ta e grea.
Noi la Dumnezeu strigăm,
Pentru tine ne rugăm.

În Exod e o-ntâmplare
Petrecută-n ziua mare:
Moise a făcut rău
Apărând pe un evreu
Și a fost totuși iertat,
Ales, binecuvântat.

Magda Șuteu
din vol. „Inspirații Târzii"

VREAU CA SĂ ŞTIU DE TINE

Vreau ca să ştiu de Tine, vreau ca să-Ţi ştiu de dor
Inima mea suspină, de-atâta peregrinaj călător
Dar dacă aici pe cale în munci şi-n istoviri
M-oi prăbuşi în sete. Puterea-Ţi Ţi-e cu înnoiri
Vibraţii ştiu să-Ţi poarte, consemn de har ceresc
Doar lângă voia-Ţi sfântă, simt că mă copleşesc.

Mai sus de trâmbiţare, mai sus de întunecimi
Se adânceşte clipa, se zbat aripi de heruvimi
Şi dincolo de soartă în dragoste, dor şi-n cânt
Toti fii Ţi-aduc slavă, Te înalţă-n inimi lăudând
Si gloria Ta ne e aproape, se simte surâzând
Şi se înalţă firea prin pacea Ta ce în noi e tumult.

Când Te cunosc în taină, când viaţa e mister
Şi-n imanenţa firii, coboară un colţ de cer
Viaţa în repere gândeşte prinos îmbelşugat
Se opinteşte-n slove şi imnuri de neegalat
Se nimiceşte răul şi se arde păcatul în noi
Din păcătoşi odată, ca şi sfinţiţi, devenim eroi

Dacă ştiind de Tine, aş căuta în ilustrul efemer
N-aş ştii ce e frumosul, aş părea prea nesincer
Mi-aş gâtui emoţii line, aş şterge vise-n avânt
M-aş potopi în hăuri, mi-aş încropi mormânt
Când eu Te simt aproape aduc cer pe pământ
Festin mi-e bucuria, nesaţ simt din fericitul Cuvânt.

Diaconu Liviu

NU CONTEAZĂ NUMELE

Unii îmi zic Păunescu,
Alții îmi zic Eminescu,
Dar eu tot Lupu rămân!
Un Român cinstit și bun
Și nu m-oi schimba de fel
Findcă sunt un om model
Și am să scriu pentru ai mei
Chiar de sunt puțini... niței
Frații mei ce mă înconjoară,
Ca la noi aici la țară.
Scriu de viața lor frumoasă
Scriu de ce au ei pe acasă
Armonia și iubirea
Ce le aduce fericirea
Nu contează cine ești
Sau sub ce nume vorbești
Iubește-ți țara și locul
Casa unde stai sau blocul
Bucură-te de sănătate
Și fă faptele curate
Iubește pe cel de jos
Fii creștin evlavios
Și când ești în strâmtorare
Cere lui Isus salvare
Chiamă-L, nu fi ipocrit
Isus zice: ... Am venit.
Amin

Petrică Lupu
Țigănești - Teleorman

PRIMĂVARA , ANOTIMPUL BUCURIEI

Iată că primăvara din nou la noi sosește,
Haina albă a iernii, zăpada se topește,
Firul cel verde al ierbii iar va răsări,
Iar ghiocelul, simbolul primăverii va înflori!

Mugurii copacilor se vor deschide din nou,
Primăvara va îmbrăca fiecare pom,
În scurt timp crengile de frunze pline vor fi,
Care la vară la umbra lor ne vor primii.

Primăvara cu bucurie întinerește natura,
Iar tinerețea ei ne va încânta privirea,
Florile care vor înflorii la primăvară,
Ne vor face sufletele să cânte iară.

Primăvara este ca un cântec de bucurie,
Care va aduce fiecărui om multă fericire,
Păsările migratoare care vor sosi din nou,
Ne vor bucura auzul cu ciripitul lor!

Sufletul o primăvară eternă să fie bine este,
Primăvara cel mai frumos anotimp este,
Pentru aceasta buni la suflet trebuie să fim,
Pe cei de lângă noi întotdeauna să-i iubim.

Popescu Nicoleta
Argeș

MULȚUMIRE CĂTRE DOMNUL

Îți mulțumesc Părinte Sfânt
Că și astăzi m-ai trezit,
Noaptea trece, ziua vine,
Sunt cu inima mâhnită
Și strig Doamne către Tine.

Să mă duci pe stânca-naltă
Pe care no pot ajunge
Că-i prea-naltă pentru mine.

Singur nu pot, știu eu bine
Că Tu ești un adăpost pentru mine,
Iar pentru cel rău și împietrit
Ești un munte de granit.

Aș vrea să locuiesc în cortul Tău
În toate zilele vieții mele
Și să alerg neîncetat
La adăpostul aripilor Tale.

Că Tu-mi împlinești juruințele mereu,
Și-mi dai moștenirea
Acelora care se tem de Numele Tău.

Tu lungești zilele-mpăratului
Și-l pui să domnească mereu
Naintea lui Dumnezeu
Fă ca Domnul să vegheze-asupra lui,
Iar eu voi cânta neîncetat Numele Tău.

Și zi de zi las deoparte grijile
Și-mi împlinesc juruințele,
Și zi de zi slujesc mereu
Ca să locuiesc în cortul Tău.

Dragomir Ilie - Slatina
Din vol. „Eseuri creştine”

MAMA

Cum mă înveselește curcubeul
După o ploaie nesfârșită,
Mai mult mă înveselești tu,
Cu zâmbetul tău.

Cum mă luminează soarele
Când se ivește pe cer,
Mai mult mă luminezi tu,
Cu ochii tăi.

Cum mă încălzește focul
Care arde în sobă,
Mai mult mă încălzești tu,
Cu sufletul tău, mamă.

Amalia Petreacă (11 ani)

ANII DE ODINIOARĂ

Iarna a îmbrăcat a sa mantie,
De o culoare alb-argintie,
Neaua s-a așternut pe strada copilăriei,
M-a cuprins sentimentul nostalgiei.

Mi-e dor de anii de odinioară,
Când ne strângeam toți copii pe ulicioară,
Împingeam de sănii și săream,
Pe derdeluș ne dădeam.

Mi-e dor de clipele cu bucurie,
Când cu săniile ne răsturnam
Și se auzeau chiote cu voioșie,
Plini de entuziasm mai eram...

Cu năsucul rece și picioarele înghețate,
Eram înfierbântați, de joacă întărâtați,
Uitam că suntem așteptați pe la case,
Ne aduceam aminte
Doar când ni se făcea foame.

Mi-e dor de copilăria noastră,
Nu știam de griji și de necazuri,
Dimineața la școală, apoi la joacă,
Era atât de hazliu!

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

CÂT VOI TRĂI PE ACEST PĂMÂNT

Vreau să muncesc
Să râd, să cânt,
Nici o clipă
Să nu mă gândesc
La durerea ce mă apasă
În sufletul meu.
Privirea să-mi fie sus
Rugând mereu
Pe bunul Dumnezeu
Să-mi fie alături
Când îmi este greu
Să-mi șoptească îngerul meu,
Că mâine îmi va fi mai ușor
Voi învinge totul.

Todiraș Emilia

LINIȘTE

Chiar dacă adeseori
Strigătele nu găsesc răspuns
Pacea și liniștea mă cuprind
Și atât îmi va fi de ajuns.

O prezență divină e lângă noi
Este Duhul Sfânt ce cunoaște
Ale noastre nevoi.

Botezatu Amelia
Butnărești – Neamț

DE MĂRȚIȘOR!

Înmugurește salcia pe luncă
În aer e zumzet de bucurie
Iar mândrul soare norii îi alungă
Fi-i fericită, tu Elenă, tu Marie!

Fiți bucuroase, voi femei și fete
Căci a venit luna lui Mărțișor
E timpul să primiți cadouri
Să fiți îmbrățișate cu mult dor!

Tristețile-adunate peste iarnă
Să fie risipite-n cele patru zări
Căci nu e mult și s-or întoarce
Și păsările ce-au migrat în alte țări!

Iar Domnu-i bun și ne veghează
Ca viața să-și urmeze cursul
Să nu fim stăpâniți de-ngrijorare
Și să uităm ce-nseamnă plânsul...

Priviți cu-ncredere ‘nainte
Și prindeți-vă ghiocei la piept
Să ne rugăm un pic și pentru Țară
Ca să-și găsească drumul drept!

Cucu Mitică

CERUL

Atunci când îmi este greu
Privirea mi-o înalț la cer
Cu gândul, inima eu cer
Ajutor de la Dumnezeu.

Când gândurile triste îmi dau târcoale
Și cad pierdut pe a vieții cale
Cu ochii plânși și un glas tânguitor
Caut ajutor la al meu iubit Salvator.

Lumea rea de mă înconjoară
Cerul plânge suferința mea
Rugăciunea mea la tine Doamne zboară
Iar mângâierea Ta mi-aduce liniștea.

Cerul plânge și amarnic suspină
Păcatul omenirii e tot mai greu
Isus curând o să revină
Căci e trimis de Dumnezeu.

Cerul suspină și dă binecuvântare
Celor ce o cer de la Dumnezeu
Doar El scut și alinare
Pentru sufletul tău și al meu.

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Anonimă

Sunt din Târgoviște, sunt în căruț, gradul 1, am 49 de ani, caut și eu pe cineva din Târgoviște, în vârstă de 30-40 ani, care să mă plimbe cu căruțul în fiecare zi 2 ore. 0767-032166

Liviu

Mă numesc Liviu Chiran, sunt persoană cu dizabilități și doresc să cumpăr o mașină adaptată pentru condus, în stare bună de funcționare, fără rugină. Preț 500-1.000 Euro. De preferat din București sau împrejurimi. 0737-509967. Puteți suna oricând. Fără sms-uri sau numere ascunse. Rog seriozitate!

Grigoraș Rodica

Mă numesc Grigoraș Rodica sunt din Mărășești, str. Republicii, nr. 26, jud. Vrancea. Sunt imobilizată la pat, locuiesc singură într-o casă bătrânească, care stă să se prăbușească pe mine. Are nevoie de reparații majore, dar eu nu-mi pot permite. Rog din toată inima pe toți oamenii cu inimă mare să mă ajute. Pentru mai multe amănunte pot fi sunată la 0735-099524.

Emilia Dinescu

Mă numesc Emilia Dinescu sunt membru al bisericii adventiste de ziua a 7a. Sunt persoană cu handicap având diagnosticul hemipareză spastică dreapta. Toți acei care doresc să primească zilnic mesaje creştine de încurajare îmi pot trimite un sms cu numărul lor de telefon şi numele lor la 0767-309818. Nu contează în ce rețea sunteți, trimit mesaje în toate rețelele și la toate numerele din țară. Nu contează dacă aveți handicap sau nu, eu dacă doriți trimit cu drag la oricine, dvs sau prietenilor pe care îi aveți şi doresc mesaje creştine. Menționez că sunt căsătorită și sunt mama a 3 copii. Datorită timpului limitat nu doresc contradicții telefonice și nu am timp de discuții la telefon. Aștept cu drag numărul și numele tău să ne încurajăm și să ne rugăm unii pentru alții. In momentul când nu mai vrei mesaje, mă anunți și nu vei mai primi.

Dorel

Vând Opel Vectra B, adaptat pentru persoane cu handicap, 1995, culoare roșie, 1600 c.c., taxa nerecuperată, preț de vânzare 1.950 euro, negociabil. Taxa nerecuperată. 0767-682632

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei.....

IMPORTANT !

După cum unii dintre voi știți, revista o trimit deja de mulți ani și în format electronic, prin e-mail, mai exact zis: în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) și un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer sau altceva asemănător). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiți mai mulți dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveți computer, acces la internet, adresă de e-mail, trimiteți-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu numele, adresa poștală și adresa de e-mail, astfel încât să o puteți primi și pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toți cei care îmi veți da adresa de e-mail veți primi revista și în format tipărit și în format electronic! Momentan, mulți dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau și altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveți acces la internet, sunteți și persoane care o citiți numai voi și nu aveți nevoie de ea și în format tipărit, încercați să o primiți numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite şi neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an:

- *100 reviste netipărite și neexpediate – 1.700 lei / an (17.000.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite și neexpediate – 3.400 lei / an (34.000.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite și neexpediate – 5.100 lei / an (51.000.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite și neexpediate – 6.800 lei / an (68.000.000 lei vechi / an);*
- *Etc.*

Până acum 130 prieteni, înțelegând nevoia mare de a face economii, au renunțat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic. Vă mulțumesc din toată inima.

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificaţi şi adresa postală pe care primiţi în momentul de faţă revista tipărită.

Vă mulţumesc!

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Vă rog să vă rugați pentru mătușa mea Monica. Are o fetiță mică și soțul ei face scandal seară de seară. Se îmbată. Ei nu-s în țară. Mătușa ar veni în România, dar nu poate, nu o lasă el. Vă rog, rugați-vă pentru familia lor, să facă o schimbare că mătușa e speriată și fetița la fel. Vă mulțumim mult!

Celina

Vă rog în numele Lui Isus să vă rugați și pentru mine că trec prin încercare și singură nu mai pot. Vă mulțumesc în numele Lui Isus.

Mariana

Să ne rugăm pentru sora Daniela și tatăl ei. Este la București la Fundeni cu tatăl ei. Domnul să le dea credință și putere și să lucreze prin mâna medicilor.

Să ne rugăm pentru sora Steluța Sfetcu este internată la Fundeni pentru investigații. Domnul să lucreze prin medici pentru ea și prin ea pentru medici și ceilalți pacienți.

Să ne rugăm pentru sora Margareta: are grijă de o verișoară bolnavă. Dumnezeu să îi dea înțelepciune și răbdare ca și verișoara să accepte adevărul biblic.

Să ne rugăm pentru Mariana i s-a descoperit tumoare pe hipofiză și va fi operată. Domnul să lucreze prin mâna medicilor să nu își piardă vederea.

Sora Luminița solicită rugăciune pentru Natalia. Dumnezeu îi știe problemele, să rezolve după sfânta voia Sa și pentru pocăință.

Mirela solicită să ne rugăm pentru Eugenia. Are osteoporoză și dureri îngrozitoare de oase la orice mișcare. Abia se ține pe picioare.

Sora Daniela solicită rugăciune pentru tatăl ei: are hemoragie internă și urmează să fie operat. Să ne rugăm pentru pocăință și vindecare.

Ileana solicită rugăciune. Suferă de osteoporoza și are dureri. Să ne rugăm pentru vindecare și pocăință.

Bohiltea Ion cere rugăciune pentru sora lui Bobescu Ileana pentru pocăință și vindecare rapidă (are fractură la picior) ca să se ducă la serviciu..

Mulțumesc încă o dată celor ce m-au susținut în rugăciune. Am fost la neurolog nu sunt probleme grave și mi s-a dat tratament.

Emilia Dinescu

În numele Domnului Isus vă rog frumos să vă rugați pentru băiatul meu Ionuț: are probleme la inimă și tensiune oculară. Luna viitoare merge la control și la ochi și la inimă. Vă mulțumesc. Dumnezeu să vă binecuvânteze.

Simona Mustață

Să ne rugăm pentru Elena din Gălăteni, Telorman, să-i fie operația reușită și să scape de dureri.

Să ne rugăm pentru sponsorii revistei Împreună.

Pentru sănătatea lui Aurel Burcea.

Să ne rugăm să nu mai fie dezbinare în țară, să avem liniște și pace. Doamne dă pace pe întreg pământul, vindecă bolile și rănile.

Chită Adriana - Bacău

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

<u>Asociația și Biserica "Ridică-te și umblă" - București</u>

*Asociația si Biserica "Ridică-te și Umblă" București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în lunile februarie și martie, un sincer și călduros **„La mulți ani!"**, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: **Mircea Costel Bratosin, Diana Cristina Dobai, Alina Rebeca Constantin, Daniel Mircea Constantin, Doina Nicoleta Băceanu, Mihaela Câmpanu, Mirela Alexandra Manolache, Cristina Ioana Maghiu, Daniela Rădulescu Paris, Lavinia Ileana Stoian, Viorica Soare, Florian Soare, Bogdan Andrei Vuză, Camelia Călătoaie, Filofteia Neaga, Iulia Elena Stegaru, Aurelia Amăreanu, Daniel Gheorghe, Ionela Cristea, Nicolae Ion Dumitru, Andreea Georgiana Seulean, Brândușa Nersidan, Ioana Mariana Minea, Laurențiu Oprea, Petra Iuliana Pintelei, Gabriela Vladuta, Laura Mirela Ursu, Florentina Adamescu, Carmen Bernadeta Anghel, Mădălin Avramecu, Monica Boboacă, Andrei Cernat, Nicolae Circiu, Iulia Georgiana Dumitru, Tiberiu Dorcu, Nicușor Halanga, Șofron Haraga, Tudor Iancu, Nuța Ioniță, Petru Codrin Laios, Ionel Ilie, Gabriel Mardare, Valerica Mârzac, Ionica Negrea, Dumitru Nicolae, Gabriela Niță, Felicia Penciu, Rebeca Eliza Mădălina Petreacă, Ciprian Sael, Constantin Ungureanu, Teodor Gabriel Ungureanu, Gigi Voicu, Stancu Voicu.***

<u>Chită Adriana - Bacău</u>

*În luna martie prietenii mei de suferință mai adaugă un ghiocel în buchetul vieții: **Farcaș Veronica** din Bacău și **Cristian Belciu** din Călărași. Vă doresc sănătate și multă putere. O primăvară frumoasă!*

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman.

M-am întrebat de foarte multe ori ce este Credința. Credința este aur prin foc curățit. Trebuie să avem credința statornică în Dumnezeu. Omul care are credință cât un bob de muștar poate muta și munții din loc. Credința înflăcărată în Trinitatea Sfântă învinge orice bariere și greutăți care ne stau în cale. Creștinii cu credință mare în Creator sunt biruitori întotdeauna. Un creștin credincios este curajos și înțelept. El călăuzește cu dreptate pe cei care îi cer ajutorul în necaz. Cine are credință în Isus Hristos iubește Adevărul, Bunătatea, Rugăciunea, Faptele Bune și Ascultarea Cuvântului din Biblie care spune să fim buni unii cu alții, să fim răbdători și înțelegători cu semenii noștri. Credința dăruiește blândețe și pace sufletească. Numai credința în Creator oferă oamenilor salvarea și binecuvântarea veșnică.

Mihalea Victorina
Sânandrei - Timiș

Poate că nu întotdeauna ne dăm seama de sacrificiul persoanei de lângă noi, asemenea fetiței căreia îi era rușine de mâinile arse ale mamei sale, până în momentul când a aflat că mâinile acelea urâte se sacrificaseră pentru a o proteja de atingerea mistuitoare a focului. Dacă timpul fuge pe lângă noi și uităm să-i apreciem pe cei care au stat alături de noi, AZI AI PRILEJUL DE A TRIMITE ACEST MESAJ CUIVA CARE TE-A SUȘȚINUT ȘI ÎNCURAJAT TOT TIMPUL. UN SIMPLU MULȚUMESC E DE AJUNS. EU TOCMAI AM FĂCUT-O... MULȚUMESC DOMNULUI CĂ A ÎNGĂDUIT CA VIEȚILE NOASTRE SĂ SE INTERSECTEZE. MULTUMESC CĂ EXIȘTI! Angi

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

Nu există suspin al inimii tale pe care Domnul să nu-L audă, nu există rană a sufletului tău pe care El să nu o poată vindeca, nu există rugăciune fără răspuns, ci întotdeauna El răspunde. NU UITA că pentru orice tristețe Dumnezeu are bucurie, pentru orice durere Dumnzeu are alinare, pentru orice încercare Dumnezeu are biruință, iar pentru tine va avea întotdeauna ceva SPECIAL pentru că ești "COPILUL SĂU IUBIT."

Mocanu Jeni
București

Sunt sigură că ai avut încercări sau răni sufletești peste care ți-ai imaginat că nu o să poți trece. Sunt însă lucruri și situații care ne ajută și ne pregătesc pentru viitor. Planurile noastre, de multe ori, nu corespund cu cele ale Creatorului. El ne vrea binele și de aceea le schimbă în favoarea noastră. Dacă ne facem bine treaba în prezent, dacă scopul nostru este să fim doar călători pe acest pământ și dorim să moștenim cerul, Dumnezeu ne devine Prieten, Protector și Călăuzitor. Și încă ceva: FII O BINECUVÂNTARE PENTRU ALȚII ȘI VEI FI BINECUVÂNTAT!

Psalm 23,5... "Dumnezeu ne oferă toate darurile Sale în pahare pline până la refuz. Suntem ca un vas care așteaptă să fie umplut cu binecuvântările Sale îmbelșugate. "O moștenire plăcută mi'a căzut la sorț, o frumoasă moștenire mi-a fost dată!" Psalm 16,6. Ceea ce face El pentru noi, ca să avem o viață împlinită, depășește orice imaginație. Domnul ne invită să venim la El cu un pahar mai mare, să ne adâncim și să ne lărgim inimile și mințile, ca să putem primi mai mult. "Gustați și vedeți ce bun este Domnul" ne spune psalmistul. Să îi răspundem pe măsură; să-i dăm toată dragostea de care suntem capabili; să-i dăm ascultare neforțată, care trece dincolo de respectarea forțată a unor reguli."Vă îndemn fraților (prieteni buni) să aduceți trupurile voastre ca o JERTFĂ VIE, SFÂNTĂ, PLĂCUTĂ LUI DUMNEZEU; aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească!" Romani 12,1.Nu sunt făgăduințe minunate? Sunt valabile și pentru tine!

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

Fiecare dintre noi s-a întrebat măcar o dată în viață dacă este sau nu o binecuvântare pentru cei din jur. Cu siguranță, viața multora a fost și este o binecuvântare pentru alții. Dar ce se poate spune despre tine sau despre mine? Suntem noi o binecuvântare în fiecare zi, în ciuda tuturor provocărilor cărora trebuie să le facem față? Avem noi curajul de a înfrunta orice problemă, oricât de mare ar parea? SĂ ÎL RUGĂM PE DUMNEZEU ASTĂZI CA EXISTENȚA NOASTRĂ SĂ FIE O BINECUVÂNTARE PENTRU CEI DIN JUR!

Într-o lume în care predomină supremația intelectualismului, te simți uneori minuscul din cauza faptului că nu te ridici la un anumit statut social și la nivelul titlurilor exclusiviste. Cum să simți că ai valoare dacă nu ai studii importante, titluri pompoase sau chiar recunoaștere internațională? Marea armată de intelectuali de care ai auzit sau citit te face să te simți nesemnificativ și să crezi că oamenii aceștia sunt mai valoroși decât alții care nu au reușit să-și pună amprenta asupra lumii? Suntem tentați să distingem oamenii pe criterii omenești. Dincolo de titlurile pământești extraordinare pe care le putem obține de-a lungul vieții, Dumnezeu vrea să ne ofere titlul suprem de fii și fiice ale vesniciei. NU-ȚI SCHIMBA ATITUDINEA FAȚĂ DE OAMENI ÎN FUNCȚIE DE STATUTUL LOR SOCIAL, CI PRIVEȘTE-I ȘI IUBEȘTE-I PE TOȚI LA FEL, AȘA CUM FACE DUMNEZEU.

Bratosin Mircea Costel
București

Mă bucur extrem de mult că m-am întâlnit cu Revista Împreună acum 7 ani și fac parte din echipa acestei reviste ca redactor voluntar. Sunt încântat să scriu pentru această publicație pentru persoane speciale ca noi. Mulțumesc mult de tot pentru prietenia noastră frumoasă, pentru șansa oferită de a scrie și pentru colaboarea minunată pe care o am cu Redactor Șef Aurel Burcea. Doresc Revistei Împreună, la implinirea a 14 ani de existență, o viață lungă cu Dumnezeu și cât mai multe articole care să fie lecții de viață pentru fiecare cititor, în orice vreme. Dumnezeu să vă binecuvânteze din belșug, neîncetat, viața tuturor celor care scrieți și citiți Revista Împreună.

(Nota redacției: Continui să primesc prin sms, de pe diverse numere de telefon, mesaje și gânduri frumoase, însă nu scrie nici un nume! Neștiind cine îl trimite, bineînțeles că nu îl pot publica. Vă rog, scrieți și numele, prenumele, localitatea și județul. Nu faceți greșeala de a gândi că vă cunosc numărul de telefon!)

Salarizarea asistentului personal al persoanei cu handicap

Legea nr. 250 din 17 Decembrie 2016 privind aprobarea OUG nr. 20/2016 pentru modificarea şi completarea OUG nr. 57/2015 privind salarizarea personalului plătit din fonduri publice în anul 2016, coroborată cu OUG nr. 2/2017, prevăd următoarele:

"Începând cu luna Decembrie 2016, cuantumul brut al salariilor de bază/indemnizaţiilor de încadrare de care beneficiază personalul din aparatul propriu al Casei Naţionale de Asigurări de Sănătate se majorează cu 25% faţă de nivelul acordat pentru luna august 2016." - Legea 250/2016

"Finanţarea drepturilor asistenţilor personali ai persoanelor cu handicap grav sau a indemnizaţiilor lunare ale persoanelor cu handicap grav, acordate în baza prevederilor art. 42 alin. (4) din Legea nr. 448/2006 privind protecţia şi promovarea drepturilor persoanelor cu handicap, republicată, cu modificările şi completările ulterioare, se asigură integral de la bugetul de stat, din sume defalcate din taxa pe valoarea adăugată, în baza numărului de beneficiari comunicat de unităţile administrativ-teritoriale." - OUG 2/2017

Având în vedere că Legea nr. 250/2016 se referă la salariul asistenţilor personali şi nu la indemnizaţia de handicap, această schimbare va afecta DOAR persoanele cu handicap grav, astfel:

Indemnizaţiile de însoţitor cresc de la 969 lei la 1062 lei începând cu luna Decembrie 2016. În Legea 250/2016, salariul pentru un asistent personal cu gradaţia zero, este de 1446 lei brut.

În cazul în care aceste măriri nu s-au acordat până acum, diferenţele vor fi plătite retroactiv în luna martie a.c. odată cu prestaţiile sociale aferente lunii februarie, atunci când salariul minim pe economie va creşte la 1450 lei, iar indemnizaţia de însoţitor, gradaţia de bază, va fi de 1065 lei.

Persoanele cu handicap gradul I, care au optat pentru un asistent personal, vor încasa în continuare prestaţia socială alcătuită din indemnizaţia de handicap în valoare de 234 lei şi bugetul complementar de 106 lei, iar asistentul personal va primi minim 1062 lei salariu net, în total 1402 lei (în mână), în funcţie de gradaţia în care se încadrează raportată la tranşele de vechime în muncă - Legea 284/2010, art. 11, alin. (3).

Gradaţiile asistentului personal ANGAJAT cu contract de muncă prin DGASPC, se acordă începând cu luna Decembrie 2016, în raport cu vechimea acestuia, structurate în clase de salarizare, astfel:

Gradaţia 0 - de la 0 la 3 ani - 1062 lei net şi 1446 brut;

Gradaţia 1 - de la 3 la 5 ani - 1137 lei net şi 1554 brut;

Gradaţia 2 - de la 5 la 10 ani - 1190 lei net şi 1632 brut;

Gradaţia 3 - de la 10 la 15 ani - 1244 lei net şi 1714 brut;

Gradaţia 4 - de la 15 la 20 de ani - 1272 lei net şi 1757 brut;

Gradaţia 5 - peste 20 de ani - 1302 lei net şi 1801 brut.

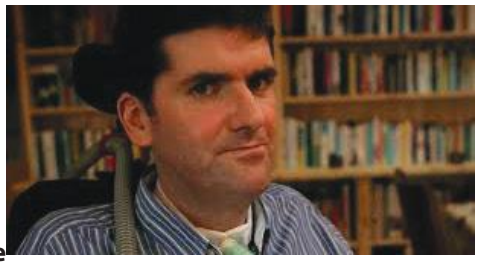
Astfel, persoanele cu dizabilităţi gradul I, cu indemnizaţie de însoţitor prin primărie, vor primi 1062 lei net (1446 brut), echivalentul gradaţiei de salarizare zero. Cei cu asistent personal angajat cu contract de muncă, vor primi diferenţiat, în funcţie de vechimea lor.

-sfârşit-

Sursa: https://www.prostemcell.ro/21-societatea-civila/17429-asistentul-personal-al-persoanei-cu-handicap.html?start=105#44221
Preluat cu permisiune

Înfruntarea tenebrelor

-prima parte-



de Simon Fitzmaurice

Un tânăr scriitor și realizator primește un diagnostic devastator. El povestește aici evoluția bolii și marea sa dorință de a trăi.

Mă aflam în mașină pe drumuri de țară engleze. Șoseaua îngustă, urca spre un mare stejar. Telefonul meu a sunat chiar atunci când eram în dreptul copacului: era producătoarea mea, foarte excitată. Ea primise un apel de la Festivalul de film Sundance și aflase că ei sunt interesați de filmul de scurt metraj pe care-l realizaseră împreună - Vocea poporului "The Sound of People".

Am simțit că de bucurie, s-a produs ceva în acel moment în mine. Fata vorbea repede, ambii am schimbam cuvinte de entuziasm înainte de a închide telefoanele. Apoi șoseaua a început să coboare și totul s-a schimbat.

Am fost și la alte festivaluri de film. Am urmat școala de cinema de la Universitatea din Dublin și am fost invitat să-mi prezint realizările la școala de cinema aparținând de Universitatea din New York. Am făcut și acest film, al doilea, toată acțiunea desfășurându-se într-o agenție de publicitate. Dacă nu știți, Sundance, avându-l ca președinte pe legendarul actor și realizator Robert Redford, este un mare pas înainte pentru orice realizator. Aceasta însemna foarte mult pentru mine.

M-am întrebat adesea dacă boala motoneuronului (neuronopatia motorie - MMN), sau scleroza laterală amiotrofică (SLA), nu mi-a apărut în acel moment. Dacă nu m-aș fi relaxat dintr-o dată, după ce-mi reținusem răsuflarea un timp îndelungat... Ceva cred că a cedat în mine.

Mă plimbam prin Dublin, din cartierul Rialto spre parcul Sfântul Ștefan (St. Stephen's Green). Noaptea trecută dormisem la un prieten, pe duşumea. Astăzi, aud un clinchet sonor: piciorul meu pe pavaj. Aveam o senzație străină, precum că era amorțit și șchiopăta. Apoi aceasta a trecut. Dădeam vina pe încălțămintele pe care le purtam: stilate în roșu și maron, nu-mi ofereau nici un sprijin. Chiar mă întrebam cum de nu m-am rănit din cauza lor anul trecut, pe când urcam un munte.

Decis să-mi acord un sprijin cât mai bun picioarelor mele, am intrat într-un magazin de echipament pentru sportul în aer liber, de pe strada Grafton, pentru a încerca niște adidași pentru curse.

Am solicitat ajutorul vânzătorului. În magazin se vindea material pentru alpinism. Eram sigur că va înțelege ce-mi doream. I-am povestit că m-am cățărat pe un munte din Himalaia anul trecut, iar astăzi port aceste oribile încălțăminte care mă deranjau și în care am simțit dintr-o dată că piciorul mi se slăbește. Ați mai văzut așa ceva?

El m-a privit. Inocența mea i-a trezit neliniștea. Nu, spuse el fixându-mă cu privirea, nu am mai văzut niciodată așa ceva. Gâtul mi s-a strâns. Am primit primul meu diagnostic de la un vânzător de încălțăminte...

Împreună cu soția mea am cumpărat o căsuță veche de două secole și mi-am petrecut ziua vopsind pereții. Locuiam la părinții lui Ruth, pe timpul renovărilor. Nu este niciodată un mijloc de a cunoaște mai bine o casă, decât zugrăvind-o. O casă nu mai are nici un secret când o explorezi în patru labe. Ea se afla situată la frontiera dintre comitatele Louth și Monaghan. Aveam aproape o jumătate de hectar de pământ în jurul ei, în mijlocul câmpului care se pierdea la orizont, opt pomi fructiferi și o grădină de zarzavat cu plante aromatice invadate de buruieni. Mai aveam o clădire separată, un mare garaj cu pod.

Mă aflam în garaj atras de prospețimea sa: pereți de beton goi, o fereastră care dădea spre grădină, era locul ideal pentru un birou și o sală de proiecție privată.

Am revopsit plafonul sălii de baie din căsuță. Deodată, brațele mi s-au înțepenit și aveam dificultăți a le ține ridicate în aer. Apoi mi-a trecut. Eram în sufragerie cu ambele uși deschise larg spre grădină. Am terminat de vopsit casa. Numai vântul mai tulbura din când în când liniștea. În zare câmpul se unea cu cerul. Ne-am mutat și am botezat locul nostru - Căsuța din Nord.

Ne trebuiau opt ore pentru a traversa Atlanticul și cinci ore în plus pentru a ajunge la Salt Lake City. Eram foarte nerăbdător. Era noapte la Sundance și ningea. La această altitudine, aveam răsuflarea scurtă și glaciară. În acel timp Sundance reunea iubitorii de cinema din toată lumea. Am văzut filme care m-au răvășit sau m-au înălțat. Drame și documentare care m-au emoționat, și nu m-am putut abține să nu mă întreb dacă scurtul meu metraj va avea vreun afect asupra publicului.

Am fost invitat acasă la el, de Robert Redford, în cabana sa de la munte. Un autobuz a transportat pe toți realizatorii festivalului. Cineastul a ieșit în pragul cabanei pentru

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

a ne întâmpina. Ne-a vorbit despre importanța acestui festival pentru el personal și pentru realizarea de filme bune. Mai târziu noi am evocat Dublinul și am întâlnit pe Quentin Tarantino, căruia i-am oferit o copie a filmului meu.

După proiecție, m-am plimbat pe străzi, pe zăpadă. Pentru prima dată, după acești ani în care am visat numai la cinema, aveam sentimentul că sunt un adevărat cineast. Am înaintat până la magazine, la ieșirea din oraș, pentru a cumpăra un cadou pe care să-l iau cu mine acasă. M-am oprit la un moment dat sub o pasarelă să-mi sun părinții. Mama a fost cea care a răspuns la telefon. I-am răspuns privind la mașinile care rulau încet printre fulgii de zăpadă. I-am spus că am o durere la picior și că ceva nu este în regulă. Dar am vorbit calm, fără nici o suspiciune că ar putea fi ceva grav. Apoi, m-am întors în oraș.

Ruth și cu mine aveam doi copii micuți, Jack și Raife. La întoarcerea mea din Sundance, Ruth a făcut un avort. Am fost epuizați. A doua zi, m-am dus cu mașina la Dublin pentru a mi se face un examen medical ale funcțiilor nervoase și musculare, un EMG (electromiogramă): nu mă mai puteam opri să nu mă gândesc la problema mea de la picior. Am luat o programare la un neurolog. Ruth și cu mine eram deja supuși la un stres foarte ridicat din cauza grijilor.

Rulam cu mașina pe autoruta M1, singur în mașină și furios din cauza suferinței pe care i-o produceam lui Ruth. Nu cred să mai fi fost vreodată într-o asemenea nervozitate. Dintr-o dată mi-am zis cu voce tare: "Sper ca aceasta să-mi facă rău, iar testul la care voi fi supus, să mă facă să sufăr", deoarece vroiam să-mi fie rău. Pentru Ruth, pentru mine, pentru pierderea pe care am avut-o.

Ce oroare. Testul s-a arătat a fi foarte dureros, mai mult decât orice mi-aș fi închipuit.

Neurologul mi-a înfipt niște ace de seringă lungi direct în nervi. Este asemănător cu durerea pe care un dentist poate să ți-o producă când îți atinge accidental un nerv. Numai că gestul neurologului era deliberat și că nu se mai oprea din a mi-l chinui: a înfipt acul profund în acesta. Nu era nici un mijloc de a evita durerea cauzată de această operație: durerea era chiar esențială în derularea procedurii. Aveam acum înfipte ace în picioare și în brațe. Și odată cufundat în această suferință oarbă și albă, doctorul mi-a cerut să mișc membrele atașate la nerv. Durerea era așa mare că era cât pe ce să leșin.

Într-un sfârșit m-am ridicat de pe masa de examen, transpirația curgea de pe mine și cămașa îmi era udă.

În luna martie sora mea mai mică s-a căsătorit. A fost organizată o foarte frumoasă ceremonie. Sub șoseta pe care o purtam era instalat un mic aparat care mă ajuta să țin piciorul întins. La un moment dat am primit un text pe telefonul mobil, care mă anunța că filmul meu a fost premiat la Festivalul de film de la Belfast.

Am dansat de bucurie pentru ultima dată.

Am plecat în vacanță cu părinții mei și cu familia sorei mele mai mare. Nimeni nu se mai gândea la piciorul meu, dar toată lumea știa că ceva mi se va întâmpla. Am decis cu toții să mai prelungim puțin această inocență.

A nu ști cum să reacționezi era o mare greutate și o mare tăcere era instalată între mine și Ruth. Cu toate acestea, nu vroiam să știm nimic în plus despre boală.

Într-o zi ploioasă l-am luat pe Jack în brațe. El s-a prins de gâtul meu. Ploaia cădea cu zgomot pe copaci. Am început să simt granița fragilă între putere și slăbiciune, între a-l mai putea ține în brațe pe Jack și a-l scăpa din mâini. Pentru ultima oară. Trecerea timpul parcă s-a încetinit. Am alergat în sandale pe pământul ud și plin de frunze, toată energia mea se concentrase pe Jack. Nu era nimeni în jurul nostru. Copilul avea încredere deplină în mine. Alergam împreună pe sub copaci. Am reușit în sfârșit să ajungem acasă.

Eram din nou în cabinetul doctorului. Acesta a pronunțat diagnosticul meu și camera a început să se întunece pentru mine. Aerul parcă s-a rarefiat. Eram așezat pe scaun în fața acestuia, dar cu mintea eram departe. Eram parcă undeva în interiorul meu și mă simțeam ca într-un tunel din care încercam să privesc. El continua să-mi vorbească. "Vă mai rămân trei s-au patru ani de trăit."

Nu mai reușeam să-l aud. Era vorba despre viața mea? Am părăsit biroul și m-am îndreptat spre sala de așteptare unde se afla soția mea. Fața ei s-a albit. Tatăl ei era alături. Au vorbit și ei cu doctorul, care le-a spus același lucru ca și mie. Eu nu îi mai ascultam. Ruth a început să plângă. Zece minute mai târziu, eram cu toții afară în stradă. Neștiind ce să facem, am mers să mâncăm ceva la un restaurant.

Mergeam pe străzi de parcă eram supraviețuitorii unei catastrofe. Albi la față, ca niște fantome. La restaurant ne-am așezat la o masă, ca toată lumea. Nu mai știam parcă nici ce să facem, nici ce să spunem. Chelnerul s-a apropiat. Ruth a început să plângă. Eu însă nu puteam să o aud, parcă eram sub apă. Ruth era însărcinată cu al treilea copil.

M-am ținut tare și mi-am sunat părinții. Le-am povestit tot, dintr-o suflare deoarece panica începuse să se observe în vocea mea. Au venit și ei cât de repede au putut și ne-am întâlnit cu toții acasă la noi. Mă priveau de parcă păream nebun și ușor am început să-mi dau seama că totul s-a schimbat.

Moartea începuse să apese pe umerii mei. În mintea mea. La ușa biroului meu. În fiecare privire schimbată cu soția mea. Ea a devenit noua mea parteneră: sfârșitul vieții mele.

-va urma-

Sursa: Selection.ca - mai 2016
*Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada*

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 25 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Cristi

Mă numesc Cristi, am 31 de ani, doresc să cunosc o fată cu vârsta până în 33 ani, fără obligații, romantică, gospodină și să fie sociabilă. Contează sufletul, respectul și încrederea. Să fie din București sau din jurul Bucureștiului. Vreau o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. 0761-186813. Doresc urgent.

Anonim

Tânăr, 35 de ani, cu un ușor handicap de vedere, doresc să cunosc o fată cu un handicap asemănător, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0760-905262.

Daniel

Domn cu probleme de vedere, cu vârsta de 50 ani, caut o doamnă serioasă în vederea căsătoriei, cu handicap ușor. Prefer zona Sibiului, Vâlcea, Alba sau Brașov. Nr. de tel. la care pot fi contactat 0742-897889 adresa de skype ioan_daniel89

Florin

Florin, 47 de ani, doresc prietenie / căsătorie cu o fată cu vârsta de 39-49 ani. Să locuiască la mine la țară, în jud. Dolj. Nr. 0762-637016. Nu răspund la număr privat.

Anonimă

Doamnă, 52 ani, doresc să cunosc un bărbat cu suflet unde să stau la el. Tel. 0756-675216.

Anonim

Domn, 59 ani, cu handicap fizic, din Moinești, apartament proprietate personală, mașină personală, doresc cunoștință cu o femeie pentru căsătorie. Telefon 0753-811104

Petrică

Sunt Petrică din Tg. Jiu, vârsta 44 ani, doresc să cunosc doamnă pentru căsătorie. Mai multe detalii la 0762-690045.

Valentin

Sunt Valentin, am 33 de ani, ochi căprui, 1,75 m, 70 kg, sunt sincer, serios și un ușor handicap fizic. Aș dori să cunosc o fată de vârstă apropiată, tot cu un handicap ușor, pentru că singurătatea este foarte amară și ne apasă pe fiecare dintre noi. Nu răspund la bip, rog seriozitate. Pot fi contactat la 0737-773936.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 56 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie babtistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022 sau 0755-802331

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 42 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 30 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. 0769-866020.

Ionuț

Mă numesc Ionuț, am 49 de ani, 1,67 m, 72 kg. Sunt un tip echilibrat, sensibil și tandru. Am o dizabilitate locomotorie ușoară, gr. 2. Cu ajutorul revistei, doresc să-mi găsesc sufletul pereche. Doamna să aibă între 45 și 55 de ani, să fie înțelegătoare, simpatică și cu suflet bun. Să fie singură și să aibă o problemă de sănătate acceptabilă. Să fie creștin ortodoxă și să fie hotărâtă să aibă o familie frumoasă. Pot fi contactat la nr. 0746-754232

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 45 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0756-787750.

Estera

Mă numesc Doruț Estera, am 49 de ani, sunt din Săcele, jud. Brașov, sunt nevăzătoare, sunt divorțată de 20 de ani și vreau să cunosc un domn prezentabil, dacă se poate să vadă, între 50-60 ani, 1,70-1,80 m, serios, fără vicii. Doresc o relație serioasă, nu o aventură. 0766-226925, între orele 11-16.

Elena

Mă numesc Elena. Am 49 de ani. Am gr. 1, pe căruț. Caut un bărbat între 45-55, să aibă grijă de mine și să ne înțelegem bine. Să nu aibă obligații și să nu aibă unde sta. Să locuiască la mine. Rog se-

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

riozitate. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0752-501938 între orele 11.30 și 19.00

Liviu

Bună, sunt Liviu Tudoroiu din Lipănești, Prahova, am 46 ani, handicap fizic gr. 2, hemipareză stângă, serios, sincer, drăguț, 1,73 m, 80Kg, caut drăguță, 39-47 ani, cu sau fără handicap, pentru prietenie și căsătorie. Tel. 0763-582569 sau 0731-263328

Laur

Laur, persoană handicap grad 2, locomotor, 58 în acte, 49 în suflet, doresc o doamnă foarte săracă, gospodină, sinceră și respectuasă pentru a ne întemeia o familie. Stau la bloc în Prahova și te aștept. Nu vei regreta. Amănunte la 0732-823767

Dan

Dan, 49 ani, fără obligații, divorțat, cu locuință, doresc să cunosc o doamnă sinceră, cu handicap ușor, 40-53 ani, sinceră, hotărâtă, fără obligații, în vederea întemeierii unei familii model. Tel. 0748-950358 între orele 8-20. Nu răspund la bip sau număr privat

Viorel

Viorel, am 48 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Alex

Bună sunt Alex din localitatea Țigănești județul Teleorman, am 27 de ani, sufăr de Paraparezâ Spastică, sunt o fire comunicativă, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie sau căsătorie, mai multe detalii despre mine la telefonul 0769-288574. Vă mulțumesc

Sică

Sică, pensionar, 57 ani, ortodox, caut o doamnă pentru căsătorie, chiar cu un handicap ușor. Telefon 0762-377087

Costel

Costel, 57 ani, ortodox, caut o doamnă săracă pentru căsătorie, chiar cu handicap ușor, dar pe picioarele ei. Telefon 0786-207380 sau 0247-357827

Marius

Bună, mă numesc Marius, 37 de ani, din Prahova, am probleme de sănătate și aș vrea să cunosc o fată asemeni mie, să ne alinăm suferința. Mă găsiți pe messenger coroby_marius, skype maricos 26 sau la tf. 0751-495708 și 0765-267246 watsapp

Puiu

Domn serios, 52 ani, fără obligații, deficiență vizuală accentuată, pensionat medical, situație materială bună, integrat social, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 50-55 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire. Tel. 0768-238458 și 0741-676261

Maria

Doamnă, 52 ani, doresc să cunosc un bărbat cu suflet unde să stau la el. Tel. 0756-675216

Costel

Domn, 59 ani, cu handicap fizic, din Moinești, apartament proprietate personală, mașină personală, doresc cunoștință cu o femeie pentru căsătorie. Telefon 0753-811104

Gabriel

Mă numesc Gabriel, sunt din Dorohoi, am un ușor handicap, am 56 de ani, stau singur la bloc și-mi doresc pe cineva care să mă înțeleagă. Menționez că am SM, dar boala e stabilizată. Răspund la 0740-507706.

Nick

Mă numesc Nick, 47 ani, șaten, gradul 2, doresc vârstă apropiată. 0775-601739

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Editura „Viață și Sănătate", tel. 021-3230020 și 0740-101034

„E bine să te înduioşezi
de nenorocirea prietenilor tăi,
dar mai bine e
să le vii în ajutor.”
Voltaire

DE ZIUA TA

De ziua ta, revistă dragă,
Noi viață lungă îți dorim
Noi, fanii tăi din țara întreagă
Îți spunem azi că te iubim!

Prin tine ne reîntâlnim lunar
Chiar dacă distanța dintre noi e mare
Și vrem să-ți spunem astăzi doar
Ești pentru noi o binecuvântare!

Tu ne unești pe toți, ne dai putere
Prin viață ca să trecem mai ușor
Și să-i sfătuim pe cei ce cu plăcere
Ne uimesc prin neștiința lor.

Ne ajuți să ne cunoaștem între noi
De parcă am fi trăit tot împreună
Și să ne bucurăm de vânt și ploi
Ca și de soare și de vreme bună.

Tu ne ajuți să ne simțim mai bine
Văzând că sunt mai mulți așa ca noi
Și lecturându-te pe tine
Să mai uităm de griji și de nevoi.

Ne dai curaj să mergem mai departe
Și chiar de deseori ne este greu
Să dăm dovadă de răbdare-n toate
Și să Îl lăudăm pe Dumnezeu.

De aceea azi, de ziua ta
Noi îți dorim ca să trăiești
Să te-ocolească vremea rea
Și-n veci de veci să dăinuiești!

Iar pentru dragul președinte,
Sponsori și colaboratori
Noi ne rugăm la Dumnezeu fierbinte
Și te felicităm de mii de ori.

Nistor Maria
Orăștie - Hunedoara

„Pentru bani, omul se duce
până la capătul lumii...
Pentru Dumnezeu,
de cele mai multe ori,
nu se duce nici la biserica
de peste drum.”
Părintele Iustin Pârvu

ÎMPREUNĂ